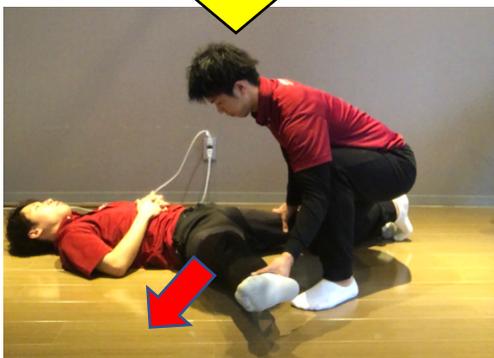


# パートナーストレッチ下半身

痛みのでにくい体を作るために、下半身の筋肉をペアで伸ばすストレッチです！

## 【 内もも筋肉① 】



### やり方

- ①対象者は仰向けになります
- ②補助者は対象者の片足を持ちます。反対の足は固定します
- ③持った足をゆっくりと外側へ開いていきます

### 効果

内ももの筋肉の柔軟性向上

## 【 内もも筋肉② 】



### やり方

- ①対象者は仰向けになります
- ②補助者は対象者の膝を曲げ片足を持ちます
- ③持った足を外側に開き、ゆっくりと下に押ししていきます

### 効果

内ももの筋肉の柔軟性向上

